

Gabriela Bunz-Schlösser

# Nimm dein inneres Kind an die Hand

Wie du deine Vergangenheit loslässt  
und im Heute glücklich wirst



mvgverlag



# Kapitel 6

## Die Wirkung der Arbeit mit dem inneren Kind

---

---

Die starke positive Wirkung der Arbeit mit Ihrem inneren Kind kann folgendermaßen erklärt werden:

Das, was Sie früher erlebt haben – egal, was es war – ist heute nur noch eine Erinnerung. Wenn Sie sich jetzt in Ihren Gedanken eine Situation von damals noch einmal vorstellen und diese, wenn sie negativ war, nun als erwachsener Mensch zusammen mit dem Kind, das Sie damals waren, positiv verändern, ist dieser Vorgang einige Minuten nach dieser Arbeit auch wieder nur eine Erinnerung.

Das bedeutet, dass sich die „neue“ Erinnerung auf die „alte“ Erinnerung legt. Das wiederum bewirkt, dass Sie sich natürlich an diese alte Situation wieder erinnern können. Verändert haben sich allerdings die Gefühle, die Sie jetzt während des Erinnern erleben. Sie haben die Bauchschmerzen, den Kloß im Hals, die aufkommenden Ängste, die früher aufgetaucht sind, wenn Sie an diese Situation gedacht haben, verloren. *Ihr Gefühl hat sich neutralisiert!*

Auf diese Weise werden Stück für Stück erinnerte schwierige Situationen aufgelöst und durch positive Erlebnisse ersetzt. Dadurch entsteht Heilung, „*Entschärfung*“ der damaligen Situation bis hin zur *Neutralisierung*.

Häufig haben negative Erlebnisse aus der Kindheit zur Folge, dass sich daraus Blockierungen entwickeln, die uns z.B. später als Erwachsene in bestimmten Situationen handlungsunfähig machen. Wenn die alte Situation durch die Arbeit mit dem inneren Kind „*deblockiert*“ und das Gefühl zur alten Situation *neutralisiert* ist, ist der Mensch wie befreit und kann handeln.

Entsprechend wird mit dieser Arbeit eine Blockade nach der anderen aufgelöst und man wird dadurch zunehmend freier.

# Kapitel 7

## Mindestdauer der Arbeit mit dem inneren Kind

---

---

Um erste gute Erfolge dieser Arbeit feststellen zu können, sind mindestens drei Wochen notwendig, in denen Sie sich täglich zehn bis 30 Minuten Ihrem inneren Kind widmen. Diese intensive Zeit hat sich als wirksam gezeigt. Es liegt wahrscheinlich daran, dass das Kind in Ihnen als Kind reagiert, d.h. ein Kind kann sich den Zeitraum von einem Tag zum nächsten noch vorstellen. Aber wenn Sie einem Kind sagen: „Ich komme in ein oder zwei Wochen wieder vorbei“, dann ist das für ein Kind meistens eine uneinschätzbar lange Zeit. Das Kind in Ihnen braucht so etwas wie Vertrauen, dass Sie sich wirklich intensiv ihm zuwenden und es nie wieder allein lassen. Wenn das innere Kind das einmal drei Wochen lang jeden Tag erlebt hat, konnte es schon viel Vertrauen entwickeln. Nach dieser intensiven Zeit, in der Sie täglich Kontakt mit Ihrem inneren Kind aufgenommen haben, genügt es, wenn Sie ab und zu nach ihrem Kind sehen, denn der Kontakt und das Vertrauen sind in dem Zeitraum von drei Wochen meist gut hergestellt. Und das ist letztendlich das Ziel der Arbeit: dass das Kind mit dem Erwachsenen in Ihnen einen guten Kontakt hat und Ihnen *vertrauen* kann. Wenn das der Fall ist, sind Sie im wahrsten Sinne des Wortes „beziehungsfähig“ geworden, d.h. Sie spüren sich selbst, können mit sich selbst gut umgehen und können auch Beziehungen zu anderen Menschen gut herstellen.

Überprüfen Sie einmal, wie viel Vertrauen Sie in die Menschheit haben und wie oft dieses schon zerstört worden ist. Wie oft wurde Ihnen früher etwas versprochen, das nie gehalten wurde? Wie oft versprechen Sie Ihren eigenen Kindern etwas, das Sie vielleicht auch nicht einhalten? Jedem von uns passiert das. Wenn Sie sich aber mit der Arbeit mit dem inneren Kind vertraut gemacht haben, spüren Sie aus der Rolle des Kindes heraus, wie tragisch diese ständigen Vertrauensbrüche erlebt werden. Und hier ist gleich ein Hinweis ganz wichtig: Wenn Sie drei Wochen lang täglich vorhaben, mit Ihrem inneren Kind zu arbeiten, kann es durchaus sein, dass es dabei Tage gibt, an denen Sie, aus welchen Gründen auch immer, wirklich keine zehn Minuten dafür aufbringen können. Dann reicht es aus, wenn Sie in Gedanken zu Ihrem Kind sagen, dass Sie es nicht vergessen haben, aber dass die Zeit heute einfach nicht reicht. Wichtig ist jedoch, dass Sie dem Kind versprechen, dass Sie morgen „wiederkommen“ (in Gedanken), und dass Sie diesen *Termin dringend einhalten! Nur so kann Ihr inneres Kind zu Ihnen als erwachsenem Menschen mit der Zeit das Vertrauen entwickeln, das es bis heute oft zu niemandem hat.* Die nicht eingehaltenen Versprechen von früher waren meist ein solcher Dauerbrenner, dass das Vertrauen buchstäblich verbrannt ist! Dieses gilt es jetzt – oft in geduldiger Kleinarbeit – wieder aufzubauen.

# Kapitel 8

## Allgemeine Vorgehensweise

---

---